

دليل التسوق لشراء الفواكه والخضراوات

يهدف دليل التسوق هذا إلى مساعدتك في تحقيق أقصى استفادة من شبك برنامج WIC للفواكه والخضراوات. استخدم قائمة التسوق هذه لتتبع مشترياتك من الفواكه والخضراوات. عند اختيار الفواكه أو الخضراوات المحدد أسعارها بالرطل يرجى استكمال الخطوات التالية:

- ضع الصنف على الميزان في قسم الفواكه والخضراوات .
 - قربي الوزن إلى أقرب رطل أو نصف رطل.
 - قُدري قيمة الصنف استناداً إلى هذا الجدول التالي.
 - اكتب الصنف والسعر في قائمة التسوق هذه.
- عندما تصلين إلى طاولة الدفع قومي بتصنيف أطعمتك. تأكدي أولاً من وضع الفواكه والخضراوات الطازجة على سير النقل أو على الطاولة ثم بعد ذلك ضع الفواكه والخضراوات المجمدة.

تذكيرات:

- 1- يمكن جمع أكثر من شيك من شبكات برنامج WIC الخاصة بالفواكه والخضراوات في حالة بيع WIC واحدة. شبكات طعام WIC الأخرى يجب تسجيلها بصورة مستقلة.
- 2- مشترياتك من الفواكه والخضراوات يجب أن تكون في حدود شيك WIC (6 دولار أو 8 دولار أو 10 دولار) أو أقل. لا يجوز أن تدفعي الفرق إذا زادت مشترياتك عن قيمة شيك WIC. قد يتعين عليك إرجاع بعض الأصناف لخفض قيمة البيع إلى قيمة شيك WIC أو أقل.

قائمة التسوق			
منتجات طازجة بالرطل (يجب وزنها)			
الصف	سعر الرطل		
_____	_____		
_____	_____		
_____	_____		
_____	_____		
_____	_____		
المجموع التقريبي: _____			
سعر ثابت - الفواكه والخضراوات			
الصف	السعر	الكمية	المجموع
_____	_____	x _____	= _____
_____	_____	x _____	= _____
_____	_____	x _____	= _____
_____	_____	x _____	= _____
_____	_____	x _____	= _____
المجموع التقريبي: _____			
الفواكه والخضراوات المجمدة			
الصف	السعر	الكمية	المجموع
_____	_____	x _____	= _____
_____	_____	x _____	= _____
_____	_____	x _____	= _____
_____	_____	x _____	= _____
_____	_____	x _____	= _____
المجموع التقريبي: _____			
المجموع الكلي التقريبي: _____			

السعر بالرطل	1 رطل	1 ½ رطل	2 رطل	2 ½ رطل	3 رطل	3 ½ رطل	4 رطل	4 ½ رطل
0.49	0.49	0.74	0.98	1.23	1.47	1.72	1.96	2.21
0.59	0.59	0.89	1.18	1.48	1.77	2.07	2.36	2.66
0.69	0.69	1.04	1.38	1.73	2.07	2.42	2.76	3.11
0.79	0.79	1.19	1.58	1.98	2.37	2.77	3.16	3.56
0.89	0.89	1.34	1.78	2.23	2.67	3.12	3.56	4.01
0.99	0.99	1.49	1.98	2.48	2.97	3.47	3.96	4.46
1.09	1.09	1.64	2.18	2.73	3.27	3.82	4.36	4.91
1.19	1.19	1.79	2.38	2.98	3.57	4.17	4.76	5.36
1.29	1.29	1.94	2.58	3.23	3.87	4.52	5.16	5.81
1.39	1.39	2.09	2.78	3.48	4.17	4.87	5.56	6.26
1.49	1.49	2.24	2.98	3.73	4.47	5.22	5.96	6.71
1.59	1.59	2.39	3.18	3.98	4.77	5.57	6.36	7.16
1.69	1.69	2.54	3.38	4.23	5.07	5.92	6.76	7.61
1.79	1.79	2.69	3.58	4.48	5.37	6.27	7.16	8.06
1.89	1.89	2.84	3.78	4.73	5.67	6.62	7.56	8.51
1.99	1.99	2.99	3.98	4.98	5.97	6.97	7.96	8.96
2.09	2.09	3.14	4.18	5.23	6.27	7.32	8.36	9.41
2.19	2.19	3.29	4.38	5.48	6.57	7.67	8.76	9.86
2.29	2.29	3.44	4.58	5.73	6.87	8.02	9.16	10.31
2.39	2.39	3.59	4.78	5.98	7.17	8.37	9.56	10.76
2.49	2.49	3.74	4.98	6.23	7.47	8.72	9.96	11.21
2.59	2.59	3.89	5.18	6.48	7.77	9.07	10.36	11.66
2.69	2.69	4.04	5.38	6.73	8.07	9.42	10.76	12.11
2.79	2.79	4.19	5.58	6.98	8.37	9.77	11.16	12.56
2.89	2.89	4.34	5.78	7.23	8.67	10.12	11.56	13.01
2.99	2.99	4.49	5.98	7.48	8.97	10.47	11.96	13.46
3.09	3.09	4.64	6.18	7.73	9.27	10.82	12.36	13.91
3.19	3.19	4.79	6.38	7.98	9.57	11.17	12.76	14.36
3.29	3.29	4.94	6.58	8.23	9.87	11.52	13.16	14.81
3.39	3.39	5.09	6.78	8.48	10.17	11.87	13.56	15.26
3.49	3.49	5.24	6.98	8.73	10.47	12.22	13.96	15.71

تناولي تشكيلة مختلفة الألوان من الفواكه والخضراوات كل يوم! تذكري أن المزيد يفيد!



يقدم كل نوع من أنواع الفاكهة والخضراوات عناصر غذائية متميزة، لهذا فإنه يتعين علينا أن نختار مجموعة متنوعة كل يوم.



أضيفي المزيد من الفواكه والخضراوات إلى وجباتك

- ضعي شرائح التفاح أو التوت على اللبن قليل الدسم.
- قومي بعمل سلطة فواكه بها تشكيلة متنوعة من الفواكه الطازجة والمجمدة في بداية الأسبوع لتغليفيها لوجبات الغداء.
- تناولي برتقالة كوجبة خفيفة في منتصف الصباح.
- أضيفي الفاكهة إلى عجينة الفطائر أو خليط الموفين أو الحبوب.
- قومي بعمل بوريه الفاكهة عن طريق مزج اللبن والفاكهة الكاملة والتلج.
- استخدمي شرائح التفاح وزبدة الفول السوداني كوجبة خفيفة مشبعة.
- ضعي زبدة الفول السوداني وشرائح الموز فوق خبز الحبوب الكاملة المحمص.
- احملي معك علب الزبيب لعمل وجبة خفيفة فورية أثناء تنقلك.
- قومي بعمل تشكيلة الفواكه المجففة الخاصة بك.
- اطلبي المزيد من الخضراوات كتغطية للبتزا.
- أضيفي الفاصوليا إلى السلطة. الذرة أو الزبيب له مذاق رائع أيضاً.
- أضيفي المزيد من الخضراوات إلى الشوربة والأطباق التي تطهى على نار هادئة والطعام الذي يطهى في الكسرولة.
- أضيفي الخس والطماطم والخيار إلى السندوتشات.
- اطلبي السلطة بدلاً من البطاطس المقلية عند تناول الطعام في الخارج.
- املئي نصف طبقك بالخضراوات والفواكه.
- تناولي وجبات خفيفة من شرائح الفلفل الأخضر أو الطماطم الحمراء أو شرائح الخيار مع غمسه في مادة غمس قليلة الدسم.
- أضيفي الخضراوات مثل الفلفل الأخضر أو السبانخ أو الفطر أو الطماطم إلى البيض.
- اغمسي شرائح التورتيللا المخبوزة في صلصة الذرة والفول الأسود.
- ضعي الفواكه والخضراوات في مكان يسهل رؤيته على المنضدة أو في الثلاجة.

نصائح لشراء الفواكه والخضراوات

- تفحصي قبل أن تشتري - ارفعي الكيس أو الكرتون لأعلى وانظري من أسفل للتأكد من عدم تكسر أو تعفن الفاكهة أو الخضراوات.
- استخدمي ثمار الخضراوات والفواكه الطازجة أولاً، خاصة التوت والكرز، لأنها من الممكن أن تتلف بسرعة.
- اغسلي الخضراوات والفواكه قبل تجهيزها أو تناولها. ادعكي الخضراوات بسرعة بيديك تحت ماء نظيف ودافئ لإزالة الأوساخ. جففيها بمناشف ورقية.
- تظل معظم الفواكه صالحة لمدة أسبوع في الثلاجة.
- قومي بتخزين البصل والبطاطس واليقطين والقرع الشتوي في مكان بارد وجاف.
- تحتفظ الطماطم بنكهتها لمدة أطول عند تخزينها بحيث يكون الجانب الذي به الساق متجهاً لأسفل وفي درجة حرارة الغرفة.
- قطعي الفاكهة المشوهة أو التالفة لاستخدامها في السلطات أو أكواب الوجبات الخفيفة.
- قومي بتجميد الفاكهة التي لن يتم تناولها على الفور.
- تكون المنتجات المجمدة التي يتم تجميدها خلال ساعات من قطفها لها نكهة أفضل. وتكون نسبة الصوديوم بها أقل من المنتجات المعلبة.

